

**Recetas para los 7 días****TE CON LECHE**

Ingredientes para 1 persona: TE

1 taza de desayuno de LECHE DESCREMADA (150 gr.)

PONGA AGUA A HERVIR Y PREPARE UNA INFUSIÓN DE TÉ CON POCA AGUA, AÑÁDALE LECHE DESNATADA.

**JUDÍAS PINTAS GUIADAS**

Ingredientes para 1 persona: aceite de oliva

cerdo (chuletas)

cerdo tocino

harina de trigo

ajos

cebolla

tomate

chorizo

75 gr. judías blancas, pintas.... (o pintas)

175 gr. agua

SE PONEN LAS JUDÍAS EN REMOJO LA NOCHE ANTERIOR.

SE DAN UN HERVOR CON AGUA FRÍA Y SE CUELAN.

SE VUELVEN A ECHAR EN LA CACEROLA CON EL CHORIZO, TOCINO, COSTILLA Y CUBIERTOS CON AGUA FRÍA Y SE DEJAN COCER A FUEGO LENTO DURANTE 1HORA O 1 1/2 HORA

MIENTRAS SE ESTÁN COCIENDO LAS JUDÍAS SE HACE UN SOFRITO DE LA SIGUIENTE FORMA: SE FRÍE LA CEBOLLA Y EL AJO MUY PICADOS Y EL TOMATE MADURO SIN PIEL NI SEMILLAS. UNA VEZ REHOGADO SE AÑADE LA HARINA SIN QUE SE QUEME Y SE ECHA EL PIMENTÓN, RETIRÁNDOLO ENSEGUIDA DEL FUEGO.

SE MEZCLA EN LA CAZUELA CON LAS JUDÍAS Y SE DEJAN HERVIR 5 MINUTOS MÁS.

**SALMÓN AL HORNO**

Ingredientes para 1 persona: aceite de oliva

175 gr. salmón

75 gr. patata (Seis patatas medianas)

50 gr. puerro (Seis puerros pequeños)

zanahoria

50 gr. cebolleta (Seis cebolletas)

SE PELA LA PATATA Y SE CORTA EN LONCHAS MUY FINAS. SE CORTA EL RESTO DE LA VERDURA EN JULIANA.

SE EXTIENDE EL PAPEL DE ALUMINIO Y SE PONE EN EL CENTRO LA VERDURA FORMANDO UNA CAMA PARA EL SALMÓN CUBRIÉNDOLA DESPUÉS CON LAS PATATAS. SE SALPIMIENTA. SE AGREGA UN CHORRITO DE ACEITE Y SE COLOCA EL SALMÓN. SE CIERRA BIEN EL PAPEL DE ALUMINIO PARA QUE NO SE SALGA NADA. SE METE EN EL HORNO DURANTE 20 MINUTOS A UNA TEMPERATURA DE 180 GRADOS.

**CREMA DE CALABACÍN**

Ingredientes para 1 persona: 2 CALABACÍN

PATATA (150 gr.)

1 QUESO EN PORCIONES

2 vasos de AGUA (500 gr.)

PONGA A COCER LA PATATA Y CUANDO ESTÉN COCIDAS AÑADA LOS CALABACINES PELADOS, DÉJELOS COCER UNOS MINUTOS. PÁSELO TODO POR LA BATIDORA Y AÑÁDALE UN QUESITO EN PORCIONES. SAZÓNELO A SU GUSTO.

**ENDIBIAS CON QUESO**

Ingredientes para 1 persona: aceite de oliva

limón

50 gr. endibia

anchoa  
50 gr. queso de burgos  
sal

SE SEPARAN LAS HOJAS DE LAS ENDIBIAS DEJÁNDOLAS SIN CORTAR. SE COLOCA ENCIMA TROCITOS DE QUESO DE BURGOS Y UN FILETE DE ANCHOA EN TIRAS. SE ALIÑA CON UNA VINAGRETA.

### **CROQUETAS DE JAMÓN**

Ingredientes para 1 persona: 125 gr. leche de vaca semidesnatada (3/4 l. de leche)

mantequilla  
aceite de oliva  
harina de trigo  
pollo (pechugas)

SE PONE LA MANTEQUILLA A CALENTAR EN UNA SARTÉN JUNTO CON EL ACEITE. SE AÑADE LA HARINA UNA VEZ DERRETIDA LA MANTEQUILLA. SE LE DA UNAS VUELTAS CON UNA CUCHARA DE MADERA SIN DEJAR QUE TOME COLOR. SE VA AÑADIENDO POCO A POCO LA LECHE FRÍA SIN DEJAR DE REMOVER PARA QUE NO SE FORMEN GRUMOS. SE DA UN HERVOR UNA VEZ MEZCLADA CON TODA LA LECHE. AÑADIR A LA BECHAMEL POLLO (COCIDO), JAMÓN, QUESO O CUALQUIER OTRO INGREDIENTE QUE A UD.. LE GUSTE. LAS CROQUETAS DE VERDURAS TAMBIÉN SON MUY RICAS.

### **LENTEJAS GUIADAS**

Ingredientes para 1 persona: aceite de oliva

ajos  
cebolla  
cebolla  
perejil  
tomate  
75 gr. lentejas  
250 gr. agua

SE PONEN EN REMOJO EN AGUA FRÍA UNAS HORAS ( DURANTE TODA LA NOCHE SI SE QUIERE) EN UNA CACEROLA SE PONEN LAS LENTEJAS ESCURRIDAS Y SE LES AÑADE EL LAUREL, LA CEBOLLA, EL AJO Y SE ECHA AGUA FRÍA. SE CUECEN CON LA CACEROLA TAPADA A FUEGO LENTO Y SE TIENEN COCIENDO DURANTE 1 Ó 2 HORAS. (EN UNA OLLA ESE TIEMPO SE REDUCE CONSIDERABLEMENTE) EN EL MISMO ACEITE SE AÑADE LA CEBOLLA PICADA Y CUANDO ESTÉ SOFRITA SE ECHA EL TOMATE PELADO Y CORTADO EN TROZOS Y SIN SEMILLAS. SE REFRÍE TODO; CUANDO ESTÉ HECHO Y RETIRÁNDOLO DEL FUEGO SE ECHA EL PIMENTÓN CON CUIDADO PARA QUE NO SE QUEME. SE REVUELVE TODO BIEN Y SE ECHA A LAS LENTEJAS. SE MACHACAN EL AJO, EL PEREJIL. Y SE VIERTE SOBRE LAS LENTEJAS Y SE CUECE DURANTE UNOS 10 MINUTOS.

### **ENSALADA DE PASTA CON JAMÓN Y QUESO.**

Ingredientes para 1 persona: 1 cucharada de café de ACEITE DE OLIVA (5 gr.)

1 ración de MACARRONES (60 gr.) (puede ser cualquier tipo de pasta)  
1 porción de QUESO DE BURGOS (20 gr.)  
ACEITUNA (15 gr.)  
1 loncha de JAMÓN YORK (20 gr.)  
1 plato pequeño de GUISANTES (VERDES) (50 gr.)  
1 pizca de SAL (2 gr.)

CUEZA LA PASTA EN ABUNDANTE AGUA CON UN POCO DE SAL, ESCÚRRALA Y PÁSELA POR AGUA FRÍA. CORTE EN PEQUEÑOS TROZOS EL JAMÓN Y EL QUESO, AÑÁDALOS A LA PASTA CON UNOS GUISANTES. ALÍNELO TODO CON ACEITE, VINAGRE Y SAL ( A SU GUSTO).

### **PAELLA CON VERDURAS**

Ingredientes para 1 persona: aceite de oliva

ajos  
alcachofa  
cebolla  
guisantes (verdes)  
judía verde  
200 gr. tomate  
50 gr. arroz integral  
250 gr. pollo  
perejil  
125 gr. agua

SE DORAN DURANTE UNOS MINUTOS LOS AJOS, LA CEBOLLA TROCEADOS Y EL POLLO. AÑADIR LOS GUISANTES, LOS CORAZONES DE ALCACHOFA Y LAS JUDÍAS VERDES REMOVIÉNDOLOS. DEJAR COCER DURANTE CINCO MINUTOS.

SE AÑADE EL ARROZ Y SE DEJA DORAR DURANTE ALGUNOS MINUTOS. HA DE REMOVERSE CON FRECUENCIA.

APARTE, HERVIR EN UNA CAZUELA AGUA JUNTO CON EL AZAFRÁN. SE VIERTE EL AGUA HIRVIENTE EN

LA PAELLERA. SE AÑADEN LOS TOMATES. DEJAR COCER A FUEGO LENTO DURANTE UNOS TREINTA MINUTOS, REMOVIENDO DE VEZ EN CUANDO. SI EL ARROZ SE QUEDASE DEMASIADO SECO, SE PUEDE AÑADIR AGUA CALIENTE. PARA TERMINAR, SE AÑADE LA SAL.

### **ZANAHORIAS CON QUESO**

Ingredientes para 1 persona: queso parmesano  
mantequilla  
aceite de oliva  
125 gr. zanahoria

SE CUECEN LAS ZANAHORIAS QUITADAS LA PIEL CON AGUA Y SAL. SE DEJAN COCER DURANTE 15 MINUTOS Y POSTERIORMENTE SE ESCURREN Y SE CORTAN EN RODAJAS.

EN UNA SARTÉN SE FRÍEN LAS ZANAHORIAS CON MANTEQUILLA DEJÁNDOLAS 10 MINUTOS. SE AÑADE EL QUESO PARMESANO Y CONTINÚAN EN LA SARTÉN DURANTE 5 MINUTOS MÁS.

### **ENSALADA DE LENTEJAS**

Ingredientes para 1 persona: 3 dientes de AJOS (24 gr.) (3 dientes)

CEBOLLETA (100 gr.)

3 cucharadas de postre de ACEITE DE GIRASOL (20 gr.)

1 ración de FRESAS (100 gr.)

3 rodajas de MELÓN (300 gr.)

NARANJA (100 gr.)

UVA

MANZANA (100 gr.)

2 rodajas de PIÑA (300 gr.)

1 ración de GAMBA (100 gr.) (cocida)

3 filetes de POLLO (300 gr.) (cocido)

1 pizca de SAL (2 gr.) (y pimienta)

UNA VEZ COCIDO EL ARROZ ESCURRIRLO Y PASARLO POR AGUA FRÍA, RESERVARLO. CORTAR LA ZANAHORIA EN FORMA JULIANA, LOS HUEVOS Y EL JAMÓN TROCEADOS.

MEZCLAR EL ARROZ, LOS GUISANTES, EL MAÍZ Y LA ZANAHORIA CON EL JAMÓN Y EL HUEVO DURO, ALIÑARLO TODO CON SAL, ACEITE Y VINAGRE.

### **GUISO DE POLLO**

Ingredientes para 1 persona: ajos

cebolla

300 gr. agua

250 gr. pollo

75 gr. patata

tomate (frito)

vino

aceite de oliva

pimentón

TROCEAR LA CEBOLLA Y POCHARLA EN UNA CAZUELA JUNTO CON EL DIENTE DE AJO Y LAS CUATRO CUCCHARADAS DE ACEITE. CUANDO EMPIECE A DORAR INCORPORAR EL POLLO Y SOFREÍRLO DURANTE CINCO MINUTOS. INCORPORAR EL TOMATE FRITO. AÑADIR EL PIMENTÓN Y LOS TROZOS DE CHORIZO PICANTE. DAR UNAS VUELTAS E INCORPORAR EL VASO DE VINO BLANCO. REDUCIR UN POCO, ECHAR LAS PATATAS A CUBOS Y CUBRIR CON AGUA.

HERVIR DURANTE 20 MINUTOS Y RECTIFICAR DE SAL.

### **CREMA DE HORTALIZAS**

Ingredientes para 1 persona: 75 gr. lechuga

50 gr. cebolla

puerro

espinacas

calabacín

125 gr. agua

sal

pimienta

LAVAMOS LAS ESPINACAS, LA LECHUGA Y EL PUERRO. PELAMOS EL CALABACÍN Y TROCEAMOS DE FORMA GRUESA TODAS ESTAS VERDURAS. EN UNA CAZUELA CALENTAMOS EL ACEITE DE OLIVA Y EN EL QUE REHOGAMOS LA CEBOLLA PELADA Y PICADA. CUANDO ESTÉ TRANSPARENTE LA CEBOLLA, AÑADIMOS LA LECHUGA Y EL RESTO DE VERDURAS. REHOGAMOS DURANTE 2 MINUTOS Y MOJAMOS CON MEDIO LITRO DE AGUA. COCINAMOS A HERVOR SUAVE Y CONTINUADO DURANTE 20 MINUTOS. AÑADIMOS UN POCO DE SAL Y PIMIENTA. TRITURAMOS CON AYUDA DE UNA BATIDORA HASTA CONSEGUIR UNA CREMA FINA Y UNIFORME. SI QUEDA DEMASIADO ESPESA, SE PUEDE AÑADIR UN POQUITO DE LECHE O DE AGUA. EN EL MOMENTO DE SERVIR ACOMPAÑAMOS DE UNOS CUADRADITOS DE PAN FRITO CALIENTE.

### **ESPAGUETIS BOLOÑESA**

Ingredientes para 1 persona: 1 ración de ESPAGUETIS (60 gr.)

1 cucharada de postre de ACEITE DE OLIVA (10 gr.)

HAMBURGUESA

CEBOLLA (15 gr.)

TOMATE

1 plato de APIO (50 gr.)

2 ZANAHORIAS

1 porción de QUESO PARMESANO (50 gr.) (rallado)

PONGA UNA SARTÉN CON POCO ACEITE AL FUEGO, REHOGUE LA CEBOLLA, LA ZANAHORIA Y EL APIO ( TODO MUY PICADO), AÑADA LA CARNE Y SIGA REHOGANDO. SE SALA Y SE LE ECHAN LAS ESPECIES Y EL QUESO RALLADO. AÑÁDALE LA SALSA DE TOMATE Y DÉJELO COCER TAPADO DURANTE 10 MINUTOS MÁS.

CUEZA LOS ESPAGUETIS EN UNA CAZUELA CON MUCHA AGUA Y SAL. ESCÚRRALOS. AÑÁDALE LA SALSA QUE PREPARO ANTERIORMENTE.

### **RODABALLO AL HORNO**

Ingredientes para 1 persona: vino

aceite de oliva

mantequilla

pan rallado

cebolla

perejil

250 gr. rodaballo

sal

50 gr. agua

EL RODABALLO PEQUEÑO TIENE LA CARNE MÁS FINA. SE MANDA QUITAR LA CABEZA, LAS TRIPAS, LA COLA, LAS ALETAS Y LAS BARBAS QUE TIENE TODO ALREDEDOR. SE LAVA MUY BIEN CON AGUA FRESCA.

EN UNA BESUGUERA DE METAL, CRISTAL O PORCELANA, RESISTENTE AL HORNO, SE PONE EL ACEITE. SE ECHA LA MITAD DE LA CEBOLLA MUY PICADA. SE POSA EL RODABALLO, SE SALA, SE ESPOLVOREA CON LA CEBOLLA RESTANTE MEZCLADA CON EL PEREJIL Y A CONTINUACIÓN EL PAN RALLADO. SE PONE MANTEQUILLA EN TROCITOS SOBRE EL RODABALLO. SE MEZCLA EL AGUA Y EL VINO Y SE LE ECHA ALREDEDOR DEL PESCADO, EN LA FUENTE.

EL HORNO DEBE ESTAR PREVIAMENTE CALENTADO, CINCO MINUTOS; SE METE LA FUENTE EN EL, Y SE TIENE DURANTE 20 MINUTOS A FUEGO MEDIANO, ROCIANDO EL PESCADO CON SU PROPIO CALDO DE VEZ EN CUANDO.

### **COLIFLOR CON ESPINACAS**

Ingredientes para 1 persona: 125 gr. leche de vaca semidesnatada

mantequilla

harina de trigo

limón

250 gr. coliflor

50 gr. espinacas

aceite de oliva

SE CUECEN LAS ESPINACAS Y SE RESERVAN ESCURRIDAS. LA COLIFLOR SE CUECE EN AGUA HIRVIENDO CON SAL Y CON LIMÓN.

SE HACE UNA BECHAMEL A LA QUE SE LE AÑADEN LAS ESPINACAS COCIDAS Y ESCURRIDAS. SE COLOCA LA COLIFLOR EN UNA FUENTE DE HORNO Y SE LE AGREGA LA BECHAMEL POR ENCIMA. SE GRATINA DURANTE UNOS MINUTOS EN EL HORNO.

BECHAMEL: HAGA LA BECHAMEL DORANDO LA HARINA EN EL ACEITE Y LA MANTEQUILLA CALIENTE (SIN QUE SE QUEMEN), AÑADA POCO A POCO LA LECHE Y DÉJELA COCER UNOS MINUTOS, DÁNDOLE VUELTAS PARA QUE NO SE PEGUE O QUEME. PÓNGALE LA SAL A SU GUSTO.

### **ESPAGUETIS CON ALMEJAS**

Ingredientes para 1 persona: queso parmesano

mantequilla

guisantes secos

75 gr. almeja

75 gr. espaguetis

cebolla

SE CUECEN LOS ESPAGUETIS. SE PREPARAN LAS ALMEJAS LIMPIÁNDOLAS BIEN, CON AGUA Y SAL, Y SE PONEN EN UNA SARTÉN, ROCIÁNDOLAS CON EL VINO BLANCO Y UNA CHALOTA PEQUEÑA (O CEBOLLA) PICADA. SE PONEN AL FUEGO, SE RETIRAN DEL FUEGO CUANDO ESTÁN LAS ALMEJAS

ABIERTAS. SE SEPARAN LOS BICHOS Y SE CUELA EL JUGO DE LA SARTÉN CON UN COLADOR PARA QUITAR TODA LA ARENA. SE RESERVA.

UNA VEZ COCIDOS LOS ESPAGUETIS, SE PASAN POR EL CHORRO DE AGUA FRÍA. EN UN CAZO SE PONE LA MANTEQUILLA A DERRETIR, SE ECHAN LOS ESPAGUETIS, SE LOS AGREGAN LAS ALMEJAS, LOS GUI SANTES, EL JUGO DE LAS ALMEJAS Y EL QUESO ESPOLVOREADO. SE MEZCLA TODO MUY BIEN.

### **MENESTRA DE GUI SANTES CON PASTA**

Ingredientes para 1 persona: queso parmesano

mantequilla

aceite de oliva

macarrones

250 gr. caldo de pollo, carne y verduras (Un litro de caldo)

cebolla

guisantes secos

habas tiernas

sal

SE PICA LA CEBOLLA Y SE PONE EN UNA SARTÉN CON DOS CUCHARADAS DE ACEITE JUNTO CON LAS HABAS Y LOS GUI SANTES DEJÁNDOLOS APENAS DORAR Y, POSTERIORMENTE SE AÑADE EL CALDO. SE MANTIENE COCIENDO A FUEGO MEDIO DURANTE 40 MINUTOS. PASADO ESTE TIEMPO SE PONE LA PASTA Y SE DEJA COCER. SE AÑADE LA MANTEQUILLA UNA VEZ RETIRADO DEL FUEGO, JUNTO CON EL QUESO Y LA PIMIENTA.

### **CHAMPIÑONES AL AJILLO**

Ingredientes para 1 persona: aceite de oliva

ajos

perejil

250 gr. champiñones (pequeños)

LIMPIEZA DE LOS CHAMPIÑONES: SE LIMPIAN BIEN LOS CHAMPIÑONES Y SE VAN ECHANDO EN AGUA FRESCA CON EL ZUMO DE UN LIMÓN. SE LAVAN BIEN Y SE SECAN CON UN PAÑO DE COCINA LIMPIO.

EN UNOS PLATITOS DE BARRO CON ACEITE SE COLOCAN LOS CHAMPIÑONES, SAL Y AJO PICADO. SE PONEN A FUEGO MEDIANO DURANTE 5 MINUTOS Y SE EXPRIME UN LIMÓN PONIENDO EL FUEGO MÁS VIVO DURANTE OTROS 5 MINUTOS. AL SERVIR SE ESPOLVOREAN CON EL PEREJIL.

### **FABADA**

Ingredientes para 1 persona: 75 gr. judía blanca ((fabes asturianas))

morcilla

jamón serrano (en lonchas)

chorizo

cerdo (tocino)

cerdo (morro)

aceite de oliva

cebolla

ajos

pimentón

cerdo (pies)

sal

250 gr. agua

SE PONEN EN REMOJO LAS JUDÍAS ASTURIANAS. SE ESCURREN.

SE PONEN EN UNA CACEROLA CUBIERTAS CON AGUA FRÍA Y SE PONEN AL FUEGO; CUANDO ROMPEN A HERVIR, SE VUELCA LA CACEROLA, TAPÁNDOLA CON UNA TAPADERA, Y SE ESCURRE EL AGUA. SE TENDRÁ UNA OLLA CON AGUA FRÍA Y SE ECHAN DENTRO. SE AÑADE ENTONCES LA CEBOLLA, PELADA Y CORTADA EN CUATRO; LOS DIENTES DE AJO, PELADO Y ENTEROS; EL ACEITE; LA OREJA ; EL RABO O PATA. SE AÑADE EL PIMENTÓN, SE REVUELVE Y FINALMENTE SE ECHAN EN LA OLLA LOS EMBUTIDOS, PRIMERO LOS MÁS DUROS: EL JAMÓN Y EL CHORIZO, Y POR ULTIMO, PASADO UN RATO LOS DEMÁS MENOS LAS MORCILLAS.

EL AGUA DEBE CUBRIR LO JUSTO LA FABADA. SE TAPA LA OLLA Y SE DEJA COCER A FUEGO LENTO DURANTE 2 O 3 HORAS. MEDIA HORA ANTES DE FINALIZAR LA COCCIÓN SE AÑADEN LAS MORCILLAS. SE SALA CASI A ÚLTIMA HORA Y SE AÑADE EL POQUITO DE AZAFRÁN BIEN MACHACADO EN EL MORTERO Y DISUELTO EN UN POCO DE CALDO DE LA FABADA.

### **ARROZ CON CONEJO**

Ingredientes para 1 persona: 75 gr. conejo y liebre (medio conejo troceado)

50 gr. arroz

ajos

alcachofa hervida

cebolla

guisantes secos

tomate

125 gr. agua

SE SOFRÍE EL CONEJO DURANTE 10 MINUTOS EN UNA CAZUELA DE BARRO. PASADO ESTE TIEMPO SE AÑADE LA CEBOLLA PICADA Y SE DORA. SE INCORPORA EL TOMATE PICADO. SE AÑADEN LAS ALCACHOFAS Y LOS GUISANTES Y SE REHOGA DURANTE 6 MINUTOS. UNA VEZ REHOGADO SE ECHA EL ARROZ Y SE AÑADE EL DOBLE DE AGUA CALIENTE. SE AÑADE EL AJO PICADO JUNTO CON EL AZAFRÁN. SE SALA Y SE AÑADE LA PIMIENTA. SE DEJA COCER DURANTE UN CUARTO DE HORA APROXIMADAMENTE.

### **ENSALADA VARIADA**

Ingredientes para 1 persona: 1 cucharada de postre de ACEITE DE OLIVA (8 gr.)

1 plato hondo de LECHUGA (150 gr.)

2 PEPINOS

2 TOMATES

PONGA EN AGUA DURANTE UNOS MINUTOS LA LECHUGA, LAVE LAS HOJAS UNA POR UNA BAJO EL GRIFO, PARA ASEGURARNOS DE QUE ESTÉN BIEN LIMPIAS.

LAVE BIEN EL TOMATE, PELE EL PEPINO, Y CORTE TODO EN TROZOS PEQUEÑOS, ALÍÑELO CON ACEITE, VINAGRE Y SAL ( NO ABUSE DE LA SAL).

